



令和3年12月1日
梨の花保育園
梨の花レインボールーム
市川梨の花保育園
給食だより

今年も残り1か月となり寒さが厳しい季節になりました。疲れや寒暖差で体調を崩しやすいので身体を温める根菜類やビタミンたっぷりの野菜などを食べて免疫力を高めていきましょう。そして、手洗い、うがいを忘れずに元気に新年を迎える準備をしましょう。



これからの季節、空気が乾燥していることもあり風邪をひきやすくなります。風邪は、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。また「風邪は万病のもと」といわれるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気をつけていきましょう。

風邪をひかないための食事

- ◇肉や魚、大豆食品などの**タンパク質**を摂りましょう。(脂肪を燃えやすくして、体を温めます)
- ◇適度に**脂肪**を摂りましょう。(油は少しの量でもエネルギーになるので、体が温まります)
- ◇野菜、果物などの**ビタミン C**を摂りましょう。(寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります)
- ◇レバーや卵などの**ビタミン A**を摂りましょう。(のどの粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくします)

風邪をひいてしまった時の食事



温かいスープやみそ汁、うどんなど湯気の立つメニューは鼻詰まりの解消になるのでおすすめです。また鼻が詰まっていると、食べ物が飲み込みにくくなるため喉越しのいいものを食べましょう。

食欲がなければ無理に食べさせず、脱水症状を起こさないように水分補給を優先させます。食欲があれば、おかゆや煮込みうどんなど、消化の良いものがおすすめです。

今月の食育活動

給食目標

園全体「お箸を上手に使おう」「冬至について」

お箸を上手に使うことの大切さを伝えていきます。

冬至について由来や行事食を食べる由来を伝えます。

- | | |
|-----------|---|
| 12月13日(月) | ご当地メニュー(東北地方)
枝豆を使い「ずんだチーズケーキ」を作ります。 |
| 12月16日(木) | お誕生日メニュー |
| 12月23日(木) | クリスマスメニュー |





食育だより



梨の花保育園
栄養士 小林由季

12月に入り、本格的な寒さがやってきます。今年も残り1カ月、元気に過ごしていきましょう！

食欲の秋と言うことで、11月は食育のイベントを沢山取り入れ、子どもたちも多くの野菜に触れ合うことが出来ました。

11月4日にさつまいも掘りを行い、こうま、きりん、ぞう組さんがみんなで育てたさつまいもを収穫しました。小さいさつまいも、大きいさつまいも、ポコポコしたさつまいもなど色々な形がありました。大豊作で、甘味がとてもある美味しいさつまいもでした。



11月10日はひよこ、あひる、りす組さんがかぼちゃの観察を行いました。今回初の試みで、子どもたちも楽しみにしていた様子でした。生のかぼちゃを触ってみたい、匂いを嗅いでみたい、種を取ってみたい、重いかぼちゃを持ち上げてみたいと、かぼちゃに興味を湧いてきました。

その後、きりん組さんがかぼちゃの種を数えてくれました。その数はなんと、171個！！



11月19日はぞう組さんがクッキングで、4日に収穫したさつまいもを使ったスイートポテトを手作り、11月25日は、食育大イベントの収穫祭！！

こうま組さんはかぶ、きりん組さんは大根、ぞう組さんは白菜、人参を収穫して、野菜を水できれいに洗いました。みんなで仲良く協力して収穫できた野菜は、ぞう組さんがピーラーを使って皮をむいたり、葉物の野菜はちぎる作業を行いました。おやつはみんなで作った豚汁を食べました。野菜が甘くて沢山食べてお腹いっぱいになりました。

沢山の写真が撮れましたので、収穫祭の写真はホームページをご覧ください！